

## OPEN MIND ...



### De Flow van december “heerlijke” yoga ???

De hedendaagse manier van leven wordt sterk beheerst door een groot aanbod verplichtingen. Er blijft nauwelijks tijd over voor rust om gewoon jezelf te zijn. Kinderen worden ongewild meegezogen in het jachtige dagelijkse leven van de volwassenen. Daardoor is het niet zo verwonderlijk dat zij soms onrustig en overactief worden of juist stilletjes, onzeker naar binnen gekeerd zijn. Voor kinderen die het “druk” hebben biedt yoga een tegenwicht aan de overvolle gedachtewereld en aan al die dingen die moeten. Het is belangrijk dat ze zich vroeg bewust worden van hun eigen kracht en intuïtie. Yoga is een weg om tot harmonie, inzicht en balans te komen en onnodige spanningen los te laten.

Belangrijk is dat kinderen yoga leuk vinden en dat ze bezig zijn met zichzelf, hun lichaam en hun omgeving. Ze leren niet alleen zichzelf te ontspannen maar ook hun gevoelens te herkennen. Hierdoor groeit hun zelfvertrouwen, hun creativiteit en blijft de originaliteit van elk kind bewaard. Kinderyoga is anders dan yoga voor volwassenen. Terwijl volwassenen zich naar binnen keren om zichzelf weer te leren kennen hebben kinderen ruimte nodig om zich te manifesteren, uitdrukking te geven aan wie ze zijn. Kinderyoga is dan ook bewegen, is dynamisch, spelend bewegen, ontwikkelen, los en onbevangen anders wordt het te moeilijk en saai. Kinderyoga is bedoeld voor alle kinderen van 3 tot 12 jaar. Bij kinderyoga gaat het om plezier. Er is geen sprake van competitie, de kinderen zijn vrij om zelf hun grenzen te bepalen. Yoga is geen wedstrijd je doet het nooit fout. Yoga is goed voor elk kind. Yoga kan echter een positief effect hebben op kinderen die last hebben van concentratieproblemen, slecht slapen, nervositeit, kinderen die overactief of juist erg gesloten zijn ...

**Beste lezer,**

**Ter info :**

**dit is een verkorte versie van de Nieuwsbrief “Carpe Diem”**

**Het aanbod binnen mijn praktijk wordt ruimer.**

**Diëtiste / Mental Coach wordt vanaf september 2018 aangevuld met Yoga docent.**

**Studie vraagt tijd en inspanning.**

**Een professionele begeleiding vraagt een hartgevoel maar eveneens een diploma. Bedankt voor jullie begrip.**

**Vanaf september 2018 krijgen de kinderen van de school**

**Het Laar te Zwijndrecht**

**de kans om yoga te kiezen als naschoolse activiteit.**

**Wees welkom en ervaar de kracht van yoga.**



Elk jaar kent jaargetijden die in de natuur zichtbaar zijn en een weerspiegeling vormen van perioden van innerlijke groei in bewustzijn. Elk nieuw jaar geeft een nieuwe fase van ervaringen en bewustwording aan, waardoor we ons verder kunnen ontplooiën. De feestdagen rond kerst en Oud en Nieuw zijn een fase waarin we kunnen leren loslaten wat niet meer dienstbaar is aan onze ontwikkeling om ruimte te maken voor het nieuwe, dat in ons geboren wil worden.

Vanaf Kerstavond tot aan Driekoningen op 6 januari is een periode van bezinning, die twaalf dagen en nachten duurt. Deze periode wordt soms de Twaalf Heilige Nachten genoemd, waarin de verbinding met het bewuste dunner is, waardoor we innerlijk makkelijker de boodschappen vanuit spirituele dimensies kunnen horen die voor ons bedoeld zijn. Het is een goede periode voor meditatie, reflectie, oude processen afronden en om nieuwe voornemens voor het komende jaar te maken. Dat de Kerstdagen zo vlak voor de jaarwisseling vallen, geeft aan deze gebeurtenis ook een extra spirituele betekenis. De geboorte van Jezus wordt hiermee gerelateerd aan het nieuwe jaar, je kunt dit vergelijken met je eigen wedergeboorte in het nieuwe jaar. Het Christusbewustzijn

Deze bezinningsfase geeft ons de mogelijkheid om meer tijd te maken voor meer bewustmaking. Door oude processen af te sluiten, wordt ruimte gecreëerd voor nieuwe verrijkende, boeiende ervaringen. Elk jaar komen we zo dichterbij onze eigen hartenwensen en onze roeping op Aarde. Elk jaar komen we dichterbij de realisatie van onze bestemming hier op aarde.

Laat ons allen iets afsluiten, waardoor er nieuwe ruimte ontstaat voor nieuwe mensen en nieuwe situaties in ons leven.

Laat ons onze huidige activiteiten evalueren in relatie tot onze hartenwensen, onze passie.

Tot slot gaan we ervan uit dat de periode van Kerst en de jaarwisseling ons kan helpen opnieuw te luisteren naar wat we zelf willen en ons niet af te stemmen op wat anderen van ons willen. Laat ons alle nieuwe ervaringen in ons leven zien als boeiende uitdagingen om onszelf beter te leren kennen en te begrijpen. Op die manier kan je ontdekken wat meer en beter in overeenstemming is met onze diepste wensen. Neem je tijd voor alles, het jaar 2018 duurt 365 dagen. Succes !

**Van harte welkom bij Carpe Diem  
Anne Vansteenkiste  
Laarstraat 33,  
2070 Zwijndrecht**

**GSM : 0478 240 373  
E-mail : [anne.vansteenkiste@telenet.be](mailto:anne.vansteenkiste@telenet.be)  
Web-site : [www.gezondereten-beterleven.be](http://www.gezondereten-beterleven.be)**



*Ik wens jullie allen sfeervolle dagen in eenvoud en rust. Dat 2018 al jullie wensen mag laten uitkomen. Laat gezondheid een deeltje blijven van jullie leven. Zorg goed voor jezelf, Zoals Wayne Dyer schrijft : " Een situatie kan je niet veranderen, de manier hoe jij naar de situatie kijkt heb je wel zelf in de hand". Laat ons het nieuwe jaar inzetten boordevol positieve gedachten ondanks de kleine tegenvallers en het wordt een boeiend, uitdagend en leuk nieuw jaar.*

***"Een piepkleine ster lag gisteren voor mijn deur  
Ze was heel bijzonder, dat zag je aan haar kleur!  
Dus stuur ik jullie deze ster, ze is een bode van geluk  
Hopelijk kan jullie nieuwe jaar nu al niet meer stuk!  
Gezellige kerstdagen en een spetterend eindejaar?"***

